

Список литературы

1. Газман О. С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема // Новые ценности образования: Десять концепций и эссе. Вып. 3. М., 1995. [Электронный ресурс] <http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/117> (дата обращения: 29.03.2015).
2. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. в 6-ти т. Т. 3. М., 1983.
3. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности // Избр. труды. М.: МПСИ: Флинта, 1999.
4. Дубровин Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения в старшем школьном возрасте // Мир психологии. Вып. 4. М., 2007.

УДК 159.9.072.43

С. В. Ларионова

*преподаватель-методист учебного отдела
Уральский юридический институт МВД России
Екатеринбург, Россия
lsv7474@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

В статье описываются различные подходы к понятию и структуре жизнестойкости, представлено эмпирическое исследование по выявлению показателей жизнестойкости у курсантов первого курса вуза МВД России.

Ключевые слова: профессиональная деятельность; жизнестойкость; вовлеченность; контроль; принятие риска; стрессовые факторы.

S. V. Larionova

*teacher methodist training division, Ural
Law Institute MVD of Russia
Yekaterinburg, Russia*

STUDY THE VIABILITY OF CADETS OF HIGH SCHOOLS HAVE MIA RUSSIA

This article describes the different approaches to the concept and structure of resilience, and describes an empirical study to identify indicators of vitality to the students of the first year of high school Russian Interior Ministry.

Keyword: Professional activity, vitality, involvement, control, risktaking, stress factors.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД протекает в экстремальных условиях, что накладывает на личность полицейского определенные обязательства. Под экстремальными ситуациями в правоохранительных органах понимают те ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил

и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.

При психологическом подходе экстремальные факторы психогенного риска, по мнению А. М. Столяренко, предпочтительно классифицировать по признаку места в структуре юридически значимых ситуаций и выделять обстановочные, деятельностные и личностные факторы [5, с. 399], которые включают индивидуальные особенности человека, его экстремальные способности и подготовленность. Все эти факторы ведут к повышению требований к личности сотрудника полиции.

В отечественной психологии разработка этой проблематики связана с исследованиями совладания со сложными ситуациями (А. В. Либин, Е. В. Либина), смысла жизни и акме (В. Э. Чудновский), с проблемой жизнестойкости (Д. А. Леонтьев), личностно-ситуационного взаимодействия (Е. Ю. Коржова), самореализации личности (Л. А. Коростылева), саморегуляции активности личности (А. К. Осницкий, В. И. Моросанова) и др. [2].

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации, благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию, она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т. п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [1, 4].

Понятие «жизнестойкости» введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобеса, которое при дословном переводе с английского языка означает «крепость, выносливость». Данное понятие находится на стыке экзистенциальной психологии и психологии стресса.

Проанализировав подходы к определению понятия «жизнестойкость», можно сделать вывод, что данный феномен связывается с различными сторонами жизнедеятельности человека.

К первому направлению можно отнести взаимосвязь жизнестойкости с общим уровнем здоровья. Е. И. Рассказова выделяет в структуре жизнестойкости только мотивационную направ-

ленность, а жизнестойкость определяет как ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальной деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания. По мнению Р. И. Стецишина, жизнестойкость – это личностно-психический ресурс, формирующийся в процессе персоно- и профессиогенеза личности и позволяющий человеку противостоять развитию профессионально-личностной дезадаптации. В структуру данного понятия включены следующие компоненты: контроль, предметное содержание мышления, направленность на задачу.

Ко второму направлению относится взаимосвязь жизнестойкости с физиологическими процессами, поведением и социальными аспектами. В 2000 г. Д. А. Леонтьев предложил обозначать это понятие, как «*жизнестойкость*», которая характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. В структуру жизнестойкости он включил убеждения в готовности справиться с ситуацией; интересы и открытость новому. Л. А. Александрова определяет жизнестойкость как интегральную способность, лежащую в основе адаптации личности, в которую включены два блока: блок общих способностей (базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект, активность человека) и блок специальных способностей (навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции).

Третье направление описывает взаимосвязь (значимость) смысловых структур и феномен жизнестойкости. С. А. Книжникова и Т. В. Наливайко описывают жизнестойкость как интегральную характеристику личности, позволяющую сопротивляться негативным влияниям среды и эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Ими выделены базовые компоненты жизнестойкости – оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения. С. А. Богомаз считает, что жизнестойкость следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные

ситуации в новые возможности. Компонентами жизнестойкости являются оптимизм, удовлетворенность и самоэффективность. В процессе исследований М. В. Логинова пришла к выводу, что жизнестойкость – это сложное структурированное психическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию готовности управлять системой повышенной сложности. В структуру данного понятия входят: эмоциональная устойчивость, пластичность, активность, экстравертированность, склонности к предметно-ориентированному копингу [4, с. 13].

На наш взгляд, понятие «жизнестойкость» является интегральной характеристикой личности, позволяющей выдерживать стрессовые ситуации, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что нет единого подхода к определению и структуре понятия «жизнестойкость». В связи с этим возникает сложность определения самого понятия жизнестойкость и исследования данного феномена опираются на предложение Д. А. Леонтьева обозначать понятие *hardiness* как «жизнестойкость». В этой связи актуальным представляется необходимость разработки общепсихологического подхода к определению и структуре понятия «жизнестойкость», обусловленной с одной стороны, возрастающей потребностью в эффективном использовании внутренних ресурсов для саморегуляции поведения, а с другой стороны, возрастающим интересом к данной проблеме.

С целью изучения жизнестойкости нами проведено исследование с курсантами первого курса очной формы обучения вуза МВД России. Выборка составила 40 человек. Для диагностики использовался опросник *Hardiness Survey* (адаптированный Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой [1, с. 60]), в котором исследовался общий показатель жизнестойкости и ее компоненты (вовлеченность, контроль и принятие риска).

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компо-

нента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardycoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (*commitment*) определяется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (*challenge*) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [1, с. 19].

Данная методика включает в себя 45 утверждений, предусматривающих один из четырех вариантов ответов. Респонденты заполняют регистрационные бланки, которые обрабатываются.

Нами были проанализированы полученные средние результаты:

- жизнестойкость – 75,53;
- вовлеченность – 32,17;
- контроль – 30,08;
- принятие риска – 13,28.

Из приведенной данных можно сделать вывод, что показатели жизнестойкости у курсантов первого курса неодинаковы. Так, у 28 человек (70 % от общего числа респондентов) показатели критерия «вовлеченность» выше, чем по критериям «контроль» и «принятие риска». У 8 курсантов (20 % от общей выборки) показатель критерия «вовлеченность» ниже, чем показатель критерия «контроль», но выше, чем показатель критерия «принятие риска». У 4 курсантов (10 % из всех респондентов) показатели критериев «вовлеченность» и «контроль», а показатели критерия «принятие риска» ниже. Для наглядности мы поместили результаты на рис. 1.

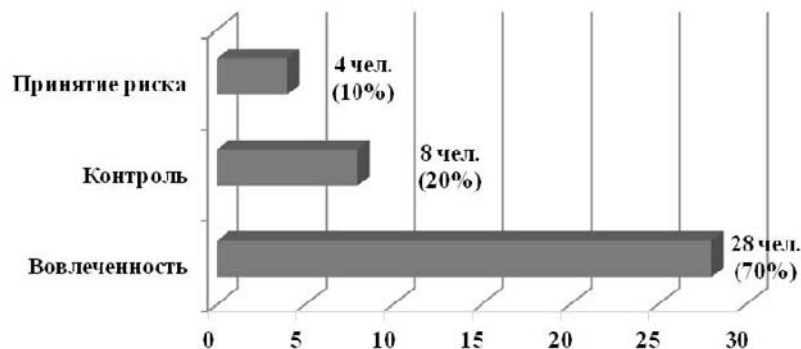


Рис. 1. Показатели шкалы теста жизнестойкости

Для выявления связи между общим показателем жизнестойкости, компонентами жизнестойкости и шкалами экстраверсии-интроверсии и нейротизма, мы провели опросник Айзенка по определению темперамента [3]. Данный опросник включает в себя 57 утверждений, при ответе на которые используются ответы «да» или «нет».

После проведения обеих методик нами выявлена связь между жизнестойкостью и показателями экстраверсии-интроверсии и нейротизма, что подтверждает интегративность этого понятия. Оказалось, что эти показатели взаимосвязаны между собой.

Проанализировав полученные результаты, мы выявили, что положительная корреляция прослеживается между общим пока-

Таблица 1

Интеркорреляция между компонентами жизнестойкости и экстраверсией-интроверсией и нейротизмом

Показатель	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Экстраверсия-интроверсия	0,792* 0,792**	0,755* 0,755**	0,706* 0,706**	0,433** 0,433**
Нейротизм	-0,855	-0,762	-0,793	-0,512

Примечание: * – значимость корреляций на уровне 0,05; ** – значимость корреляций на уровне 0,01.

зателем жизнестойкости, компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и шкалой экстраверсии-интроверсии. Отрицательная корреляция между общим показателем жизнестойкости, компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и шкалой нейротизма.

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в экстремальных условиях необходимо гармоничное развитие всех трех компонентов в структуре жизнестойкости.

Для формирования и развития жизнестойкости у курсантов первого курса вуза МВД России можно использовать тренинг жизнестойкости, который основан на предположении С. Мадди, что «жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни – это система убеждений, которая может быть развита» [Цит. по: 1, с. 14] и включает в себя упражнения на развитие волевых качеств личности, формирование и развитие качеств эмоционально-волевой саморегуляции.

В процессе психологического сопровождения курсантов вузов МВД России возможно включать данные тренинги в групповые занятия с психологами ОВД, а также использовать их элементы на практических и семинарских занятиях в процессе учебной деятельности при изучении учебных дисциплин «Психология», «Психология в деятельности ОВД», «Психология конфликта», «Психология общения».

Список литературы

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
2. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. ... канд. псих. наук. Челябинск, 2006. 32 с.
3. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Феникс, 1996. 736 с.
4. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
5. Энциклопедия юридической психологии / под общ. ред. проф. А. М. Столяренко. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 607 с.

УДК: 159.955.4 + 159.922.6

Ю. В. Лебедева

*старший преподаватель кафедры психологии развития
и педагогической психологии
Уральский федеральный университет
Екатеринбург, Россия
ljulia1@rambler.ru*

С. И. Меламед

*студент Департамента психологии
Уральский федеральный университет
Екатеринбург, Россия
marmeladsoso@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНОСТИ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ ПОДРОСТКОВ

В статье рассматривается проблема развития рефлексии у подростков 11–12 и 13–14 лет. Выявлены различия в развитии рефлексивности у младших и средних подростков. Посредством факторного анализа изучена структура связей рефлексивности с локусом контроля и эмпатией, проанализирована специфика рефлексивности младших и средних подростков. Полученные результаты используются для адаптации программы по развитию рефлексивности у данных возрастных групп с помощью технологии «Дебаты».

Ключевые слова: рефлексия; локус контроля; эмпатия; дебаты; подростковый возраст.

J. V. Lebedeva

*senior lecturer in developmental psychology and educational
psychology
Ural federal university
Yekaterinburg, Russia*

S. I. Melamed

*student of the Department of Psychology
Ural federal university
Yekaterinburg, Russia*